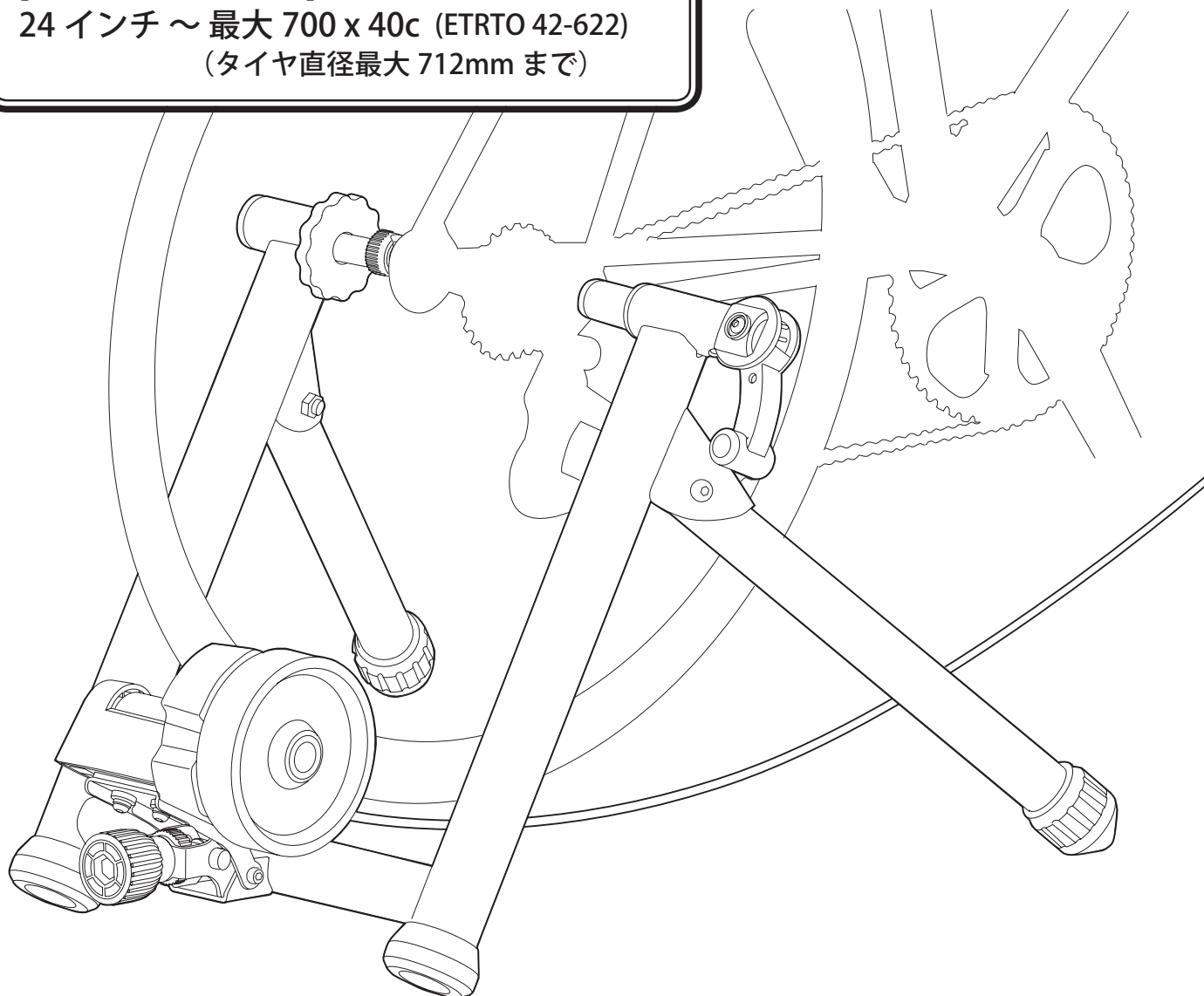
MINOURA 自転車室内練習機 LiveRide LR760 取扱説明書

(ver.2.0 2015/4)

[適合タイヤサイズ]
24 インチ 〜 最大 700 x 40c (ETRTO 42-622)
（タイヤ直径最大 712mm まで）

注意すべきこと

このトレーナーはブロックや突起状のパターンなどのない完全になめらかな表面を持つタイヤで使用しなければなりません。凹凸のあるタイヤのまま使用すると、ひどい騒音を発し、振動により負荷装置やタイヤなどを破損させるおそれがあります。

ナイロンナットとは

ナイロンナットとは、一方の端（丸くドーム状にふくらんだ部分）の内側にナイロン製のリングが仕込んであり、ボルトがそれを押し広げながら通過する際の抵抗が緩み止めとなる構造のナットのことです。
ボルトをねじ込んでいく際に急に重くなるのは、ボルトがナイロンリングを通過しようとしている証拠であり、工具を使って引き続き最後まで締め込んでいくことで機能します。

お問い合わせ先

修理や故障のご依頼の場合は，添付の製品保証規定をよくお読みになった上で、まず最初にお買い求めになったショップにご相談ください。

＜販売元＞
株式会社 深谷産業
〒 462-0062　名古屋市北区新沼町 150
Phone: (052) 909-6201 / Fax: (052) 909-6212
www.fukaya-sangyo.co.jp

＜製造元＞
株式会社 箕浦
〒 503-2305　岐阜県安八郡神戸町神戸 1197-1
Phone: (0584) 27-3131 / Fax: (0584) 27-7505
minoura@minoura.jp（営業）/ infodesk@minoura.jp（カスタマーサービス）
www.minoura.jp

日本製

注意していただきたいこと　ご使用になる前に必ずお読みください

●通常の２輪自転車専用です。タンデムやリカンベントなど他のタイプの自転車では使用しないで ください。

●後輪ハブ幅 125 ～ 140mm のクイックレリーズ式自転車用です。ハブナットタイプの自転車やハブ幅の狭いピストなどではそのままでは使用できませんので、左側カップリングボルト（UF-8S）を別売の「ナット式ハブ用左側カップリング（UF-8L）」に交換しなければなりません。

● 24 インチから 700 x 40c（ETRTO 42-622）までのタイヤに適合します。29 インチタイヤは LR760 では使用できません。
26 x 1.75 インチ未満のサイズの場合には、添付の「小径ホイールアダプタ」を負荷装置下に装着する必要があります。騒音を減らすには後輪タイヤをスリックタイプのものに交換してください。

●多少の組み立てが必要となります。正しい工具（10mm スパナ､M4 ／ M5 六角レンチ）を使用してください。
M5 六角レンチ以外の工具は付属しておりませんので，ご自身でご用意ください。

●最大限の安定を確保するため、必ず後輪のクイックレリーズを添付のものに交換してください。
ご自身のクイックのまま使用したことによる一切のトラブルの責任は弊社では負いかねます。

●安全のため、平坦で水平な床に設置し、脚はいっぱいに開いてお使いください。

●タイヤドライブ式という構造上タイヤやローラーのある程度の摩耗は避けられません。タイヤ寿命を最大限に伸ばすため、ローラーの後輪タイヤへの押し当て量は正しく調整してお使いください。
またローラー摩耗をできるだけ減らすため、トレーナーへの装着前にはタイヤ表面に付着した砂埃などはきれいに拭き取り、タイヤの空気圧は 1 割ほど上げておいてください。

●高速で回転している車輪や回転部に触れると怪我をします。トレーニング中は小さな子供やペットなどを近づけないでください。

● LR760 のリモコン式負荷装置をマニュアルレバー式に変更することは内部の構造上できません。
リモコンを取り外すと自動的に負荷は最大位置に固定されます。

●トレーニング中にかく汗やゴム脚キャップによる床やカーペットへの汚れ付着や傷付きを防止するため、できるだけトレーナーの下にはバスタオルや専用マットなどを敷くようにしてください。

● LR760 を使用中にもし異常な音やにおいなどを感じた場合は、すぐに使用を中止し、お買い求めになった販売店にご相談ください。弊社への事前の相談なく勝手に分解しないでください。

●弊社は、LR760 をご購入された日から起算して 1 年間の、メーカー側に瑕疵のあるトラブルに関しての品質保証を行なっております。
なおこの説明書で指示されている以外の方法や目的で LR760 を使用した場合や弊社の許可なく分解したり改造した場合にはすべての品質保証が無効となります。また自然摩耗については有償対応となります。
輸送中の落下によるダメージなど工場出荷後のいかなるトラブルにつきましては、弊社ではなく、担当した運送業者に直接お問い合わせください。
詳しくは添付の「製品保証規定」カードをご参照ください。また最新情報につきましては弊社ウェブサイト（www.minoura.jp）をご参照ください。

負荷装置と加圧調整ノブの取り付け方

使用する工具：　５ミリ六角レンチ（添付品）　１本
10 ミリスパナ　（添付なし）　１本

負荷装置と加圧調整ノブは分解した状態で梱包されていますので、お客様により本体に組み付けることになります。

ステップバー上の取り付け金具の内側に加圧調整ノブを、外側に負荷装置を置いて重ね、３つの孔をピボットボルトで貫通させます。ボルトを通したら M6 ナイロンナットを締め込みます。（図 A）

ピボットボルトを締め付けすぎると加圧調整ノブを操作しても負荷装置が動かなくなってしまいます。ピボットボルトは締め込んだ後 1/4 ～ 1/2 回転ほど緩めて微調整してください。
適切な締め込み状態とは、持ち上げた負荷装置が自重により 0.5 ～ 1 秒ほどかけてゆっくり降りてくる程度になります。
逆に緩めすぎると急激に動くようになり手などを挟んでしまう恐れがありますので注意してください。

(図 A)

(図 B)

ハブ幅によっては後輪タイヤが端に寄りすぎて内側ケースなどに接触してしまうことがあります。そうなると部品もタイヤも異常摩耗を起こすなど不具合の原因となります。このようなトラブルを避けるためには、タイヤをできるだけローラーの中央に位置させることです。
負荷装置の台座への取付孔は左右に２段階あります。適する方の孔に取り付けてください。
またそれぞれその位置を左右に微調整することもできます。
負荷装置底部の２本のボルトを緩め、適宜左右に移動させた後、再びしっかりと締め付けて固定してください。（図Ｂ）

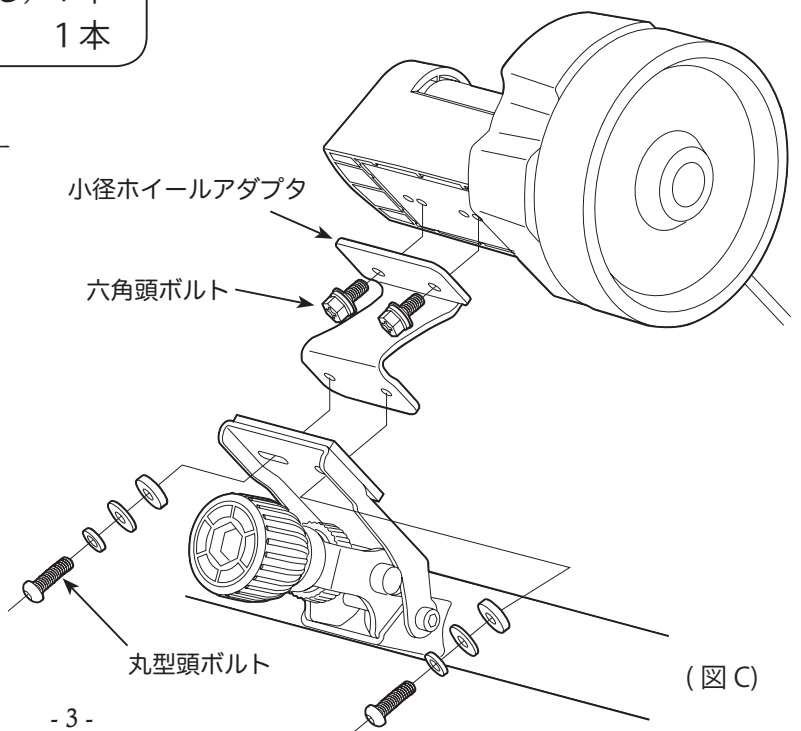
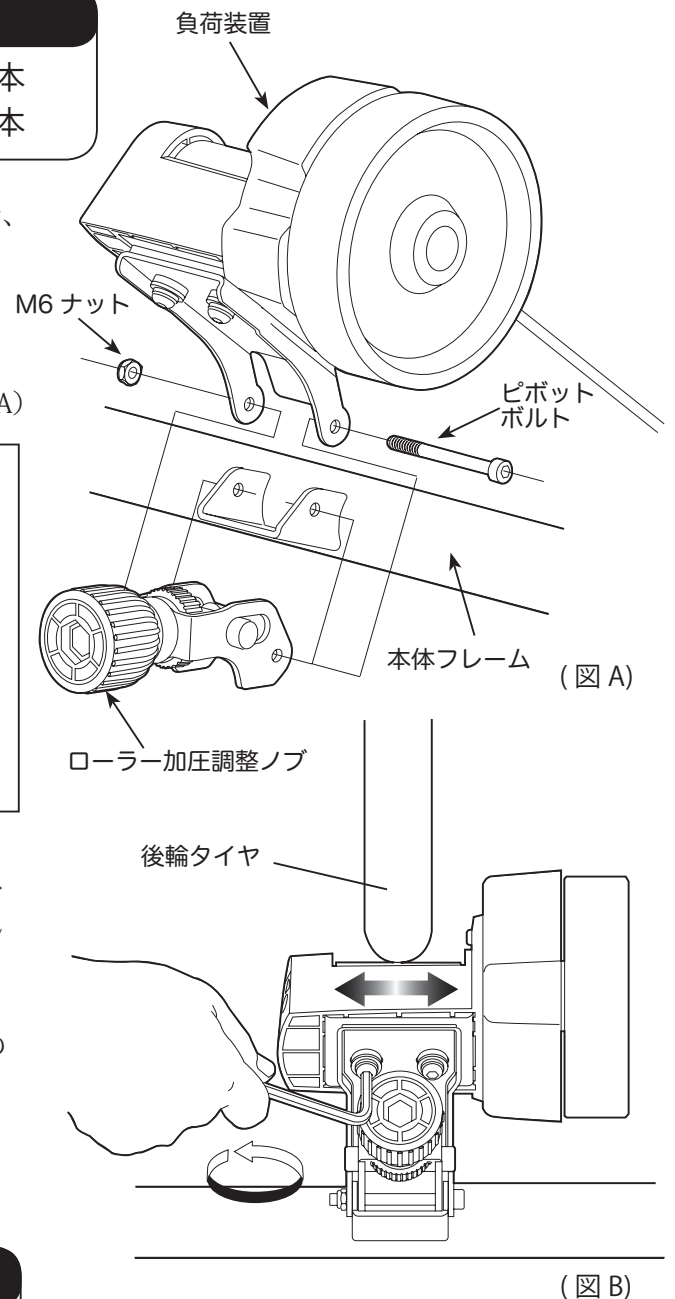
小径ホイールアダプタの使い方

使用する工具：　４ミリ六角レンチ（添付なし）１本
10 ミリスパナ　（添付なし）　１本

小径なタイヤ (およそ 26x1.75 以下) では調整限界を超えてしまい、いくら加圧調整ノブを回してもローラーがタイヤに届かなくなります。
その場合は添付のＺ型の「小径ホイールアダプタ」を負荷装置と取付台座との間に取り付けます。

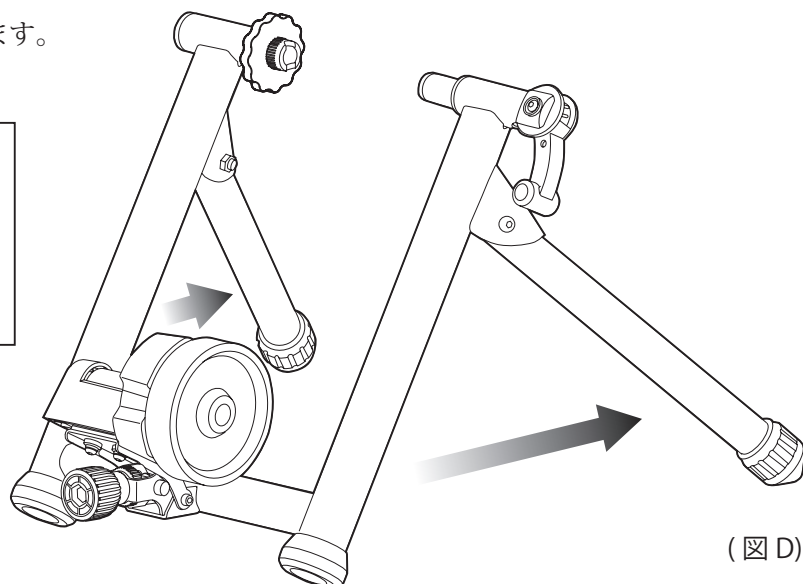
アダプタの向きはその上面に矢印で示してあります。その矢印を自転車の進行方向に合わせてください。
もしアダプタを装着してもローラーがタイヤに届かない場合はアダプタの向きが誤っている可能性があります。いま一度方向を確認してください。

もともと負荷装置を台座に固定するために使っていた丸型頭ボルトやワッシャ類は、アダプタを台座に固定する方に使用してください。
負荷装置をアダプタに取り付けるには、アダプタに付属の六角頭ボルトの方を使用します。(図Ｃ)

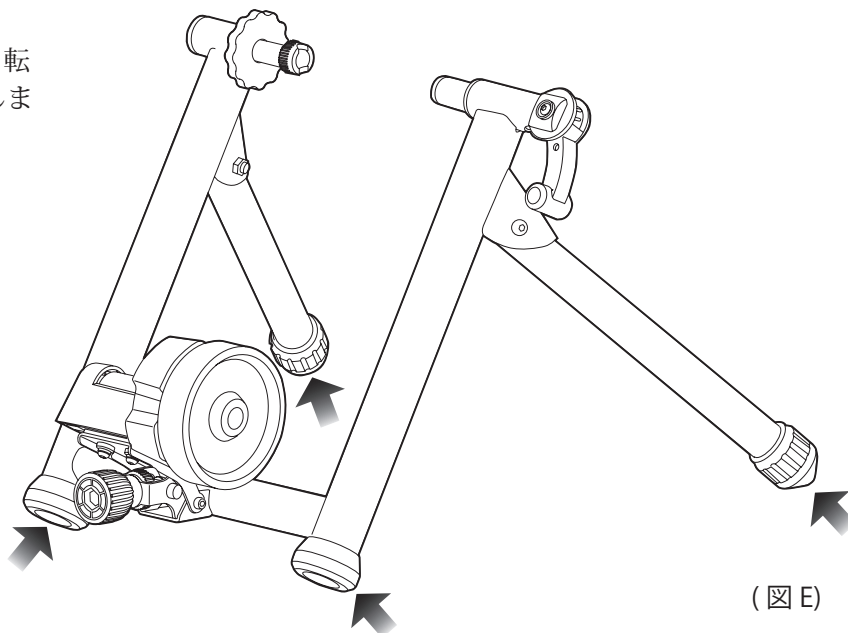
(図 C)

LR760 の設置方法

脚をいっぱいに開き、水平で平坦な床の上に置きます。
（図 D）

脚は板金具に当たるまで必ずいっぱいに開いてください。
中途半端のままだとがたついた設置になってしまい、乗車中の安定が損なわれるおそれがあります。

傾斜地での使用はバランスを取りにくく転倒の恐れが高まるため危険です。

(図 D)

脚とフレームの 4 点が同時に床に接していることを確認してください。（図 E）
4 点が同じ接地していない状態では、たとえば自転車に乗り込んだ瞬間にバランスを崩し転倒してしまうなどのおそれがあり危険です。

脚をいっぱいに開いているにもかかわらず 4 点接地しない場合は、接地している側の脚（低い方の脚）を強く引き上げてみてください。
これにより脚取付けボルトのガタが取れてなじむようになります。

(図 E)

自転車の装着のしかた

左側カップリング穴サイズ：内径 17mm ／深さ 14mm

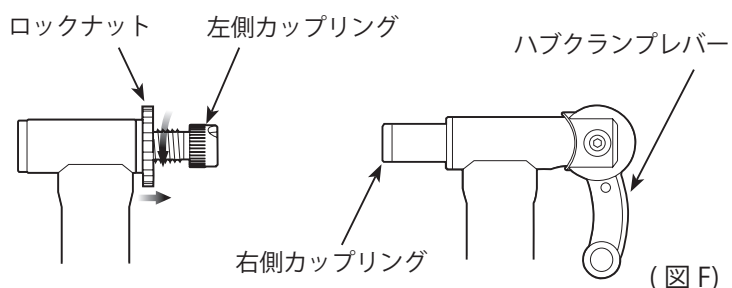
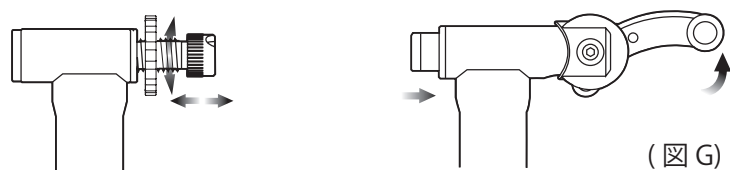
LR760 のカップリング間隔は、あらかじめ工場で 125 ミリのハブ幅におおよそ合わせてあります。
しかしもしそれがお使いの自転車に対して狭すぎたり、逆に広すぎる場合は、左側のカップリングで調整してください。
右側カップリングには調整機構はありません。また調整後はタイヤがローラー中央付近にあることを確認してください。

LR760 のカップリングは、添付のクイックレリーズにのみぴったりフィットするように設計されています。
そのため LR760 を使用する場合は必ず後輪のクイックを添付のものと交換していただく必要があります。
弊社ではご自身のクイックをそのまま使用した場合の事故やトラブルに関しては一切保証いたしません。

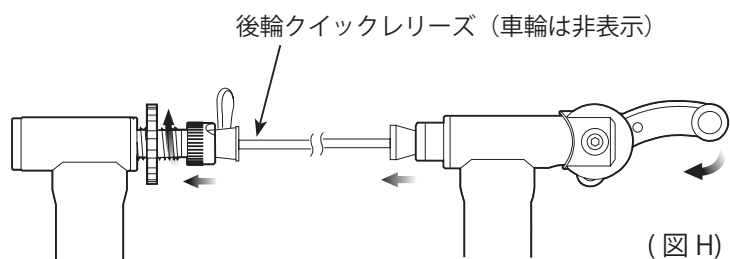
もしお使いになる自転車の後輪ハブがクイック式ではなくナット式の場合は、添付のクイックレリーズは使用せず、さらに左側カップリングを別売の延長タイプ「ハブナット用左側カップリング（UF-8L）」に交換してください。
標準のカップリング（UF-8S）のままではハブナット式ハブの安定した固定を保証いたしかねます。

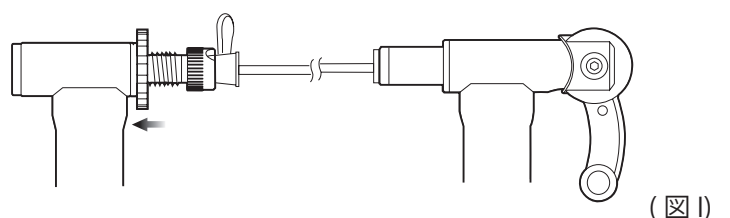
以下の説明は左側のカップリングの調節方法です。
同じ自転車で同じホイールを使用している限り、いったん設定したらその後はいちいち再調整することなく、右側のクランプレバーを操作するだけで確実に自転車を保持することができます。
ただしもしハブの締め付けが緩いと感じるようでしたら、左側カップリングを少し突き出すようにしてください。

1 まずシルバーのロックナットを左向きに回して緩めます。（図Ｆ）

(図 F)

2 左側カップリングは一体のボルトの構造です。回転させて突出量を調節します。（図Ｇ）

3 右側のクランプレバーを持ち上げ、右側カップリングパイプを引き込みます。（図 G)

(図 G)

4 まず先に後輪のクイックレリーズのうち、左側 (レバー側) を左側カップリングの中に挿入します。（図Ｈ）

5 次にクイックレリーズの右側 (ナット側) を右側カップリングに挿入できる位置に移動させます。
このときリアディレーラケーブルはカップリングの上を通すようにしてください。

(図 H)

6 この状態でクランプレバーを押し下げ、右側カップリングでクイックレリーズのナットを押さえ込みます。（図 I)

(図 I)

7 クランプレバーが最後まで押し下げられ、これ以上動かないことを確認してください。
このとき LR760 のフレームはハブを挟み込んだ反動で軽く開きます。
もしレバーを最後まで押し下げるとあまりにもフレームが大きく広がってしまいそうなときはレバーを押しこむのをやめ、いったんレバーを引き上げて自転車を取り外してから、左側カップリングを時計回りにねじ込んで引き込ませカップリングの間隔を少し広げます。
きついままで無理矢理セットすると LR760 や自転車のフレームを破損させてしまいます。

8 自転車にまたがる前に、サドルなどを掴み自転車を左右に揺すってみて、自転車ががたつきなく確実に LR760 に固定されたことを確認してください。

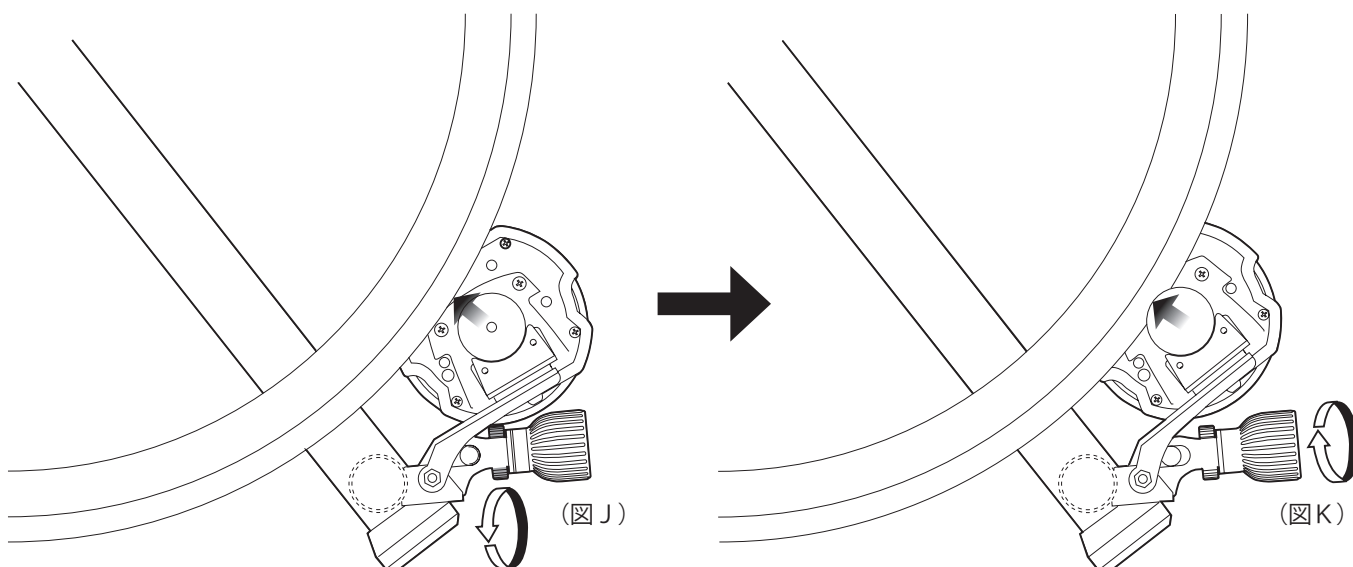
9 最後にロックナットをしっかりと締め込んで左側カップリングを固定して完了です。（図 I）

ハブクランプレバーの操作が固くなった場合は、右側カップリングのめっきのスライドパイプと、その外周を保持しているグレーの樹脂スリーブとの間に、シリコン系の潤滑スプレーを吹き付けると直ります。CRC5-56 などのオイル式潤滑スプレーは樹脂素材を痛めるおそれがあるため使用しないでください。

ローラーのタイヤへの押し当て方

1 まず赤いノブをいっぱいに左に回しておく。（初期位置）

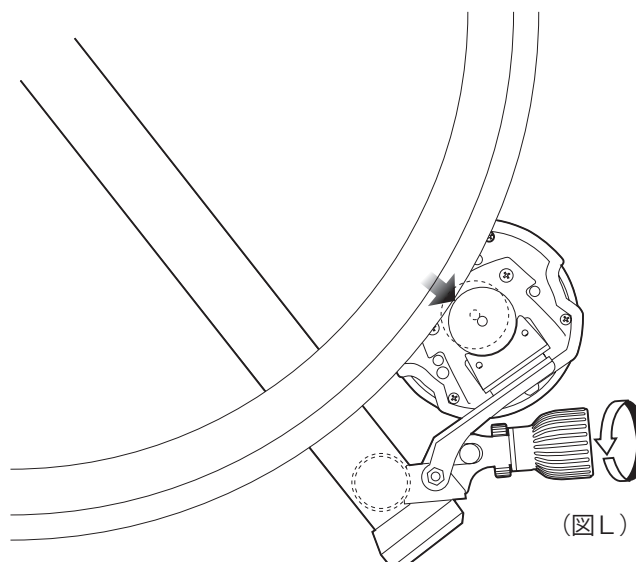
2 次にメッキのダイヤルを左回りに回して、ローラーがタイヤに触れるまで負荷装置を前進させる。

3 続いて赤いノブを右回りに回して、ローラーをタイヤに押し込んで凹ませる（深さは 3 ～ 4 ミリ）。

めっきダイヤルは左へ回す　　赤いノブは右へ回す

タイヤドライブ式である以上タイヤの摩耗は多かれ少なかれ避けられません。タイヤをできるだけ長持ちさせるためには、適切な力（量）でローラーをタイヤに押し当てておく必要があります。
強すぎる押し当ては必要以上にタイヤを変形させることによりタイヤを加熱させ、最悪の場合トレッドの剥離やバーストを引き起こす恐れがあります。
逆に押し当てが不足してローラーがタイヤ表面に触れているだけの状態では、踏み込むたびにスリップする摩擦熱によりタイヤ表面が異常に加熱させられ、タイヤを消しゴムのように早く磨耗させていってしまいます。
適切な押し当て量とは、横から見てローラーやタイヤを深さ３～４ミリ程度凹ませている状態です。

4 自転車を取り外すときは赤いノブだけを緩める。（同一タイヤに限りめっきダイヤルの方は動かさなくてよい）

もしダイヤルやノブが固くて回せないときは、赤いノブを手前に引っ張り（内蔵バネの力で戻ろうとします）中心のボルト孔に指を挿入して保持してやることで、意図的にダイヤルやノブをフリーにすることができます。この状態で操作してみてください。

タイヤの空気圧が低いと「キュルキュル」という異音が発生し、またタイヤの摩耗が早まります。
トレーナーで使用する際はタイヤの空気圧は通常よりも１割ほど上げるようにしてください。
またタイヤ表面の汚れは除去しておいてください。

緩めるのは赤いノブだけ

リモコンシフターの使い方　使用する工具：M4 六角レンチ（付属なし）

LR760 には負荷を 13 段階に調節できるリモコンシフターが装備されています。
シフターをハンドルバーやステムに装着しておくことで、いちいち自転車から降りることなく希望の強さに負荷を変えることができます。
クランプバンドは柔軟な樹脂製で、一般的な丸断面のハンドルバーはもちろん、異形断面のエアロ形状ハンドルバーや角形を除くステムにもフィットします。

ロック
レバー

（図M）

リモコンシフターの装着方法：

1) ハンドルバーなどにシフターのクランプバンドを巻き付ける。
2) バンド先端のフックをシフター基部の溝に掛ける（図 M-1)。
3) ロックレバーを引き上げて締め付ける（図 M-2)。
（バンドのサイズ調整が必要であれば、下記の要領で行ないます）

負荷の上げ方：リモコンシフターのダイヤルを「H」方向に回す

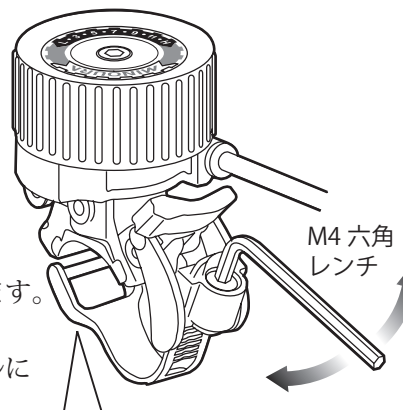
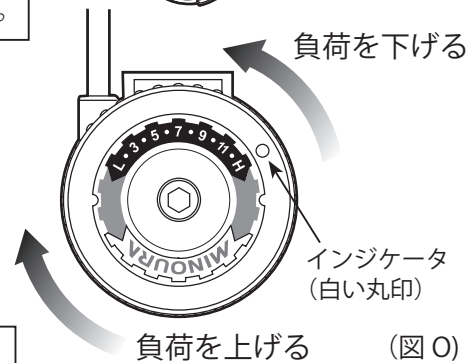
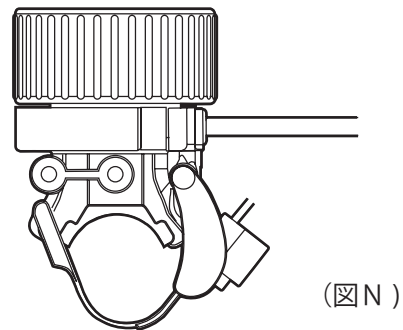
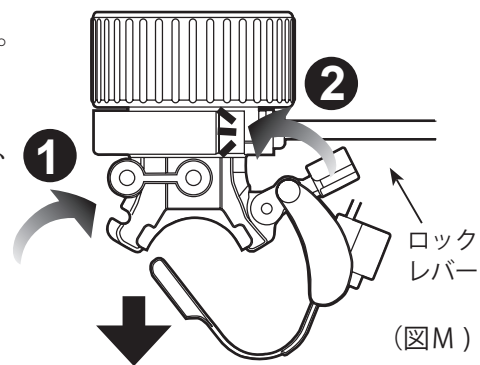
負荷の下げ方：リモコンシフターのダイヤルを「L」方向に回す

（図N）

（図 O）

⚠ *「L」位置は負荷ゼロではありません。L であってもローラーがタイヤを押し付けることによる最小限の負荷はかかっています。*

リモコンシフターのクランプバンドは、あらかじめ標準サイズのハンドルバー (直径 22mm) におおよそ合わせてあります。
もしそれがきつ過ぎたりゆる過ぎたりする場合や、あるいはステムなど他のサイズのものに取り付ける場合には、クランプバンドを調整して直します。
調整はバンド基部にある樹脂ネジを M4 六角レンチで回して行ないます (図 P)。
(M4 六角レンチは付属していませんので、ご自身でご用意ください）

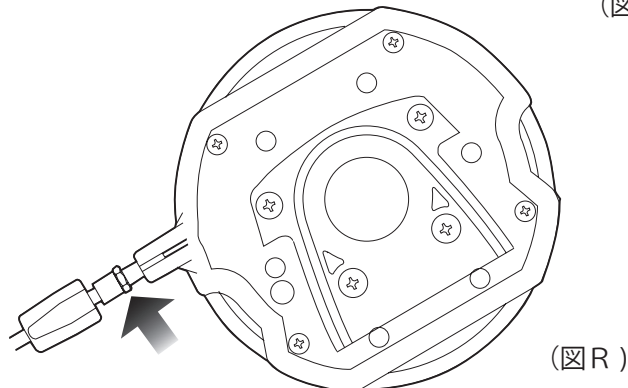
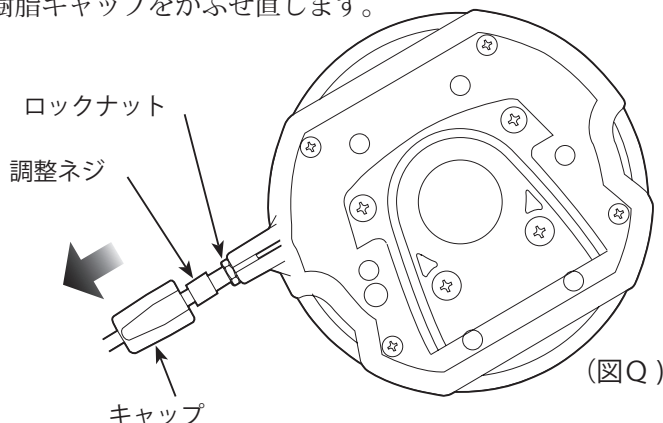
⚠ *無理に回すと樹脂バンドのボルトを破損させてしまいますので、ネジ調整は必ずフックを外してから行なってください。*

リモコンケーブルのテンション調整　工具不要

もしリモコンレバーを操作しても L や H にセットできなくなったら、ケーブルが伸びてきている証拠です。下記の手順でケーブルテンションを再調整してください。

1) まずケーブルをまっすぐに伸ばし、リモコンシフターを「H」の位置にセットします。
2) ケーブル根本の黒い樹脂キャップを引き抜くと調整ネジが現われます（図 Q)。
3) アウターケーブルをシフター方向に押し付けたまま、調整ネジをアウターケーブルに押し当てます。
4) その位置を保ったまま、ロックナットを負荷装置の本体ケースに当たるまでねじ込みます。それ以上ねじ込むと L に入らなくなりますので、当たるまでで結構です。
5) 樹脂キャップをかぶせ直します。

（図P）

（図Q）

（図R）

ナットを樹脂ケースに当たるまで締め込む

LR760 構造図

補修部品を発注するときは、誤った部品が手配されてしまうのを防ぐため
下記の部品コードを正しくショップの方に伝えるようにしてください。